



## Excursiones y campamentos

### Inmunizaciones

Las lesiones y el contagio de enfermedades infecciosas de otras personas son algunos de los riesgos de ir de campamento, debido a que se convive en espacios cerrados. Las vacunas son una forma de protección contra las consecuencias graves de una enfermedad. Si usted tiene niños de 11 ó 12 años de edad o trabaja con ellos, es posible que necesiten un refuerzo de la vacuna contra el tétanos. Además, ésta es una buena oportunidad para realizar un control de las otras vacunas. Un proveedor de atención médica puede recomendar la vacuna

contra la pertussis (tos ferina), la vacuna meningocócica, o, en algunas zonas, la vacuna contra la hepatitis A. Usted puede ayudarles a los niños y a sus padres a que estén al tanto de estas medidas de prevención.

Calendario de vacunas para la niñez - [www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm#printable](http://www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm#printable)

### Intoxicación por monóxido de carbono

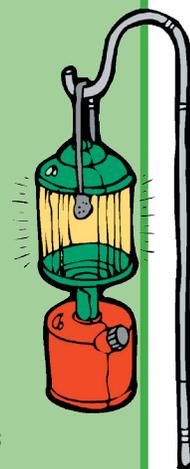
El monóxido de carbono (CO) no tiene olor ni color. Si se acumula en su hogar, puede causar enfermedad o incluso la muerte. Cada año más de 500 estadounidenses mueren debido a la intoxicación por monóxido de carbono.

A menudo, la temperatura desciende en forma inesperada durante la noche, aún en los meses más cálidos del año. Los campistas pueden no darse cuenta de que al utilizar calentadores a combustible, hornos portátiles de gas o parrillas de carbón dentro de las tiendas de campaña pueden causar la acumulación de cantidades peligrosas de CO. El CO proveniente de estas fuentes puede constituir un peligro para la salud de las personas y las mascotas. En particular, las personas que están dormidas corren un mayor riesgo pues pueden no despertarse y reconocer los síntomas iniciales de la intoxicación por CO ni tomar las acciones para protegerse. Los síntomas más comunes de la intoxicación por monóxido de carbono son dolor de cabeza, mareo, debilidad, náuseas, vómito, dolor en el pecho y confusión. Las personas que están dormidas pueden morir debido a la intoxicación por CO, aún antes de tener los síntomas.

- Los equipos que funcionan con combustible,

como los hornos para campamento, los calentadores, las linternas a combustible y las parrillas de carbón nunca deben utilizarse dentro de una tienda de campaña, cámper u otro lugar cerrado. Abrir las portezuelas de la tienda de campaña, las puertas y ventanas no es suficiente para prevenir la acumulación de CO causada por las concentraciones emitidas por estos aparatos.

- Al utilizar aparatos que funcionan con combustible al aire libre, el tubo de escape no debe ventilar hacia los lugares cerrados.
- En lugar de depender de los aparatos a combustible para la calefacción, los campistas deberían traer de la casa suficiente ropa y ropa de cama y deberían consumir calorías y líquidos adicionales durante el campamento para prevenir la hipotermia (una pérdida peligrosa de calor corporal que puede causar la muerte).



# Express Your Health!™

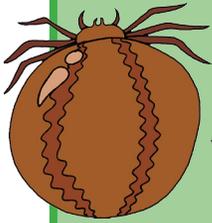
## Fauna silvestre

Así como ocurre con otros animales, los animales salvajes y los primates no humanos (micos) pueden contraer enfermedades. Algunas de estas enfermedades, llamadas zoonosis, pueden causar enfermedades en las personas. Debido a que los animales salvajes (entre ellos los micos, los mapaches y las mofetas) pueden ser portadores de enfermedades peligrosas para las personas, los CDC recomiendan evitar el contacto directo con la fauna silvestre. Disfrute viendo a los animales desde una distancia segura. Tocar a los animales salvajes puede hacerle daño a usted o al animal. Aprenda más sobre las enfermedades y la fauna silvestre, entre ellas la rabia, el hantavirus y la infección por *Giardia*.

Enfermedades causadas por la fauna silvestre - [www.cdc.gov/healthypets/animals/wildlife.htm](http://www.cdc.gov/healthypets/animals/wildlife.htm)



## Enfermedad de Lyme



La enfermedad de Lyme es una enfermedad bacteriana causada por la *Borrelia burgdorferi*. Algunas personas con la enfermedad de Lyme tienen síntomas que incluyen erupción cutánea (*bull's-eye* rash) con fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular o de las articulaciones.

Las personas contraen la enfermedad de Lyme cuando las pica la garrapata portadora de la *B. burgdorferi*.

Las garrapatas portadoras de la enfermedad de Lyme son muy pequeñas y pueden ser difíciles de ver. Estas garrapatas pequeñas pican a los ratones infectados con la enfermedad de Lyme y luego pican a personas o animales, como perros y caballos, transmitiéndoles la enfermedad.

Protéjase contra la enfermedad de Lyme.

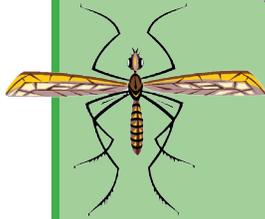
- En la medida de lo posible, debe evitar entrar a zonas que tienen mayor probabilidad de estar infestadas con garrapatas, en especial durante la primavera y el verano cuando es la época de alimentación de las ninfas de las garrapatas.
- Si está en una zona con garrapatas, debe usar ropa de colores claros, de forma tal que las garrapatas se puedan ver con más facilidad y quitarse antes de que se adhieran a la piel.
- Si está en una zona con garrapatas, use camisas de manga larga y métase los pantalones en las medias. También le puede ser útil usar botas altas de caucho (debido a que las garrapatas

generalmente están más cerca de la tierra).

- La aplicación de repelentes de insectos que contienen DEET (N,N-dietil-m-toluamida) en la ropa y la piel expuesta, y de repelentes con permetrina (que mata a las garrapatas al contacto con las mismas) en la ropa, debería también ayudar a reducir el riesgo de adhesión de las garrapatas. Los niños y adultos pueden usar en forma segura el DEET, pero éste debe aplicarse según las normas de la Agencia de Protección Ambiental para disminuir la posibilidad de que cause efectos tóxicos.
- Debido a que no es probable que ocurra la transmisión de la *B. burgdorferi* por una garrapata contaminada sino hasta 36 horas después de que ésta se haya adherido al cuerpo, revise todos los días que no tenga garrapatas y si las tiene, quíteselas de inmediato. Las garrapatas que están firmemente adheridas deben quitarse con pinzas de punta fina. Limpie el área con un antiséptico.
- Usted puede disminuir el número de garrapatas que hay en los alrededores de su casa, si retira la basura de hojas y las pilas de madera y maleza que hay cerca de su casa y en las orillas del jardín. Al quitar los árboles y malezas del jardín, puede disminuir la probabilidad de que vivan ahí venados, roedores y garrapatas.

La enfermedad de Lyme y los animales  
[www.cdc.gov/healthypets/diseases/lyme.htm](http://www.cdc.gov/healthypets/diseases/lyme.htm)

# Express Your Health!™



## Virus del Nilo Occidental

El Virus del Nilo Occidental (WNV, por sus siglas en inglés) es una enfermedad que puede ser potencialmente grave. La forma más sencilla y adecuada de evitar el WNV es prevenir la picadura de mosquitos.

- Cuando esté al aire libre, use repelentes de insectos que contengan un ingrediente activo aprobado por la EPA. Siga las instrucciones en el envase.
- Muchos mosquitos son más activos al anochecer y al amanecer. Asegúrese de utilizar repelentes de insectos y de usar camisas de manga larga y pantalones o trate de estar adentro durante estas horas.

## Protección solar

Los rayos ultravioleta (UV) forman parte de la luz solar y son una forma invisible de radiación. La exposición a los rayos UV parece ser el factor ambiental más importante en el desarrollo del cáncer de piel y uno de los principales factores en la aparición del cáncer de labio. Aunque una exposición limitada al sol puede tener algunos efectos positivos, una exposición excesiva y sin protección puede causar el envejecimiento prematuro de la piel así como algunos cambios indeseables en la textura de la misma. Dicha exposición está asociada a varios tipos de cáncer de piel, tales como el melanoma, que es una de sus formas más graves y mortales. También se ha identificado una correlación entre los rayos UV y varios trastornos oculares, como las cataratas.

Protéjase contra los rayos ultravioleta del sol.

- Busque la sombra. De ser posible, evite las actividades al aire libre durante las horas del mediodía, cuando son más fuertes los rayos del sol. Generalmente esto quiere decir entre las horas de las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Cúbrase. Use ropa protectora, como sombrero de ala ancha, camisa de manga larga y pantalones largos.

- Asegúrese de tener buenos mosquiteros en las puertas y ventanas para evitar la entrada de mosquitos.
- Puede eliminar los criaderos de mosquitos si vacía el agua acumulada en las macetas para flores y en los baldes y barriles. Cambie el agua de los platos de las mascotas y reemplace el agua de la pila para los pájaros en forma semanal. Haga huecos de drenaje en los columpios hechos con llantas para que salga el agua. Mantenga vacías las piscinas portátiles para niños y póngalas boca abajo cuando no se estén utilizando.

¡No se deje picar!

[www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/index.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/index.htm)

- Use gafas de sol. Para protegerse los ojos, utilice gafas que cubran los lados del rostro y que proporcionen un 100% de protección contra los rayos UV.
- Use crema de protección solar. Utilice siempre un filtro solar de amplio espectro (que proporcione protección contra los rayos UVA y UVB) así como una crema protectora para los labios que tenga por lo menos un FPS de 15. Recuerde que debe untarse esta protección constantemente según las instrucciones del fabricante.

Preguntas frecuentes: cáncer de piel

[www.cdc.gov/chooseyourcover/qanda.htm](http://www.cdc.gov/chooseyourcover/qanda.htm)

